

La confiance

Objectifs d'apprentissage

À la fin de ce module, vous allez:

- Comprenez comment vous pouvez augmenter la confiance de votre client
- Familiarisez-vous avec les techniques de séances de thérapie efficaces pour renforcer la confiance
- Soyez conscient d'un certain nombre de scripts pour renforcer la confiance dans vos sessions.

Installer la confiance des clients

Il existe plusieurs façons d'aider les clients qui présentent une faible estime de soi et un manque de confiance en soi.

Dans la plupart des cas, sinon tous, une faible estime de soi et un manque de confiance découlent de problèmes antérieurs dans la vie d'un client. Voici quelques exemples:

1. Manque de soutien et d'encouragement de la part des parents, grands-parents, enseignants et / ou autres dispensateurs de soins;
2. Être victime d'intimidation à l'école ou se sentir aliéné, exclu ou différent des autres enfants;
3. La rivalité fraternelle;
4. Violence physique, mentale, émotionnelle ou sexuelle;

Bien sûr, chaque client est différent et toute sa vie dépend de sa situation personnelle et de la façon dont il se sent adapté au monde.

Un thérapeute compréhensif et empathique aidera un client à comprendre la psycho-dynamique de comment et pourquoi il se sent manquant ou inférieur et lui donnera un nouvel ensemble de perspectives plus saines.

Ma première étape pour résoudre ce problème consiste à explorer les antécédents de mon client; la position dans la famille, avec qui ils se sentaient le plus proche, dans quelle mesure se sentaient-ils soutenus, si les parents divorçaient, avec qui vivaient-ils? Y avait-il des antécédents de violence familiale? Comment ont-ils interagi avec les enseignants à l'école ou plus tard avec leurs collègues de travail?

Chaque série de questions dépendra des réponses données aux questions précédentes; ma principale préoccupation est de comprendre d'où vient mon client.

Ensuite, je vais établir, dans quelles circonstances mon client se sent-il mal à l'aise? Certaines personnes vont bien avec leur famille et leurs amis proches, mais pas avec un groupe ou avec des personnes qu'elles croient supérieures à elles. Chaque petit élément d'information que vous recueillez est important pour voir l'image dans son ensemble.

Si un client n'a absolument aucune idée de la raison pour laquelle il se sent de cette façon, je suggérerais de régresser, mais pas habituellement lors de la première session, à moins qu'il n'ait déjà été pour un autre problème et que je sache qu'il s'agit d'un bon sujet hypnotique.

Il est également important de savoir comment votre client saura qu'il se sent plus en confiance à l'avenir - quelle chose unique lui dira qu'il progresse?

Ainsi, la première session sera une collecte d'informations, suivie d'une induction hypnotique douce et de suggestions de calme, de relaxation et de confiance, ainsi que d'une suggestion post-hypnotique (généralement un point d'ancrage / mot clé pour déclencher des sentiments positifs si nécessaire).

La répétition mentale est utilisée pour permettre au sujet de se voir se comporter de manière plus positive. La répétition mentale repose sur des voies neuronales dans le cerveau, ce qui permet au client de sentir qu'il a déjà vécu ce sentiment ou cette situation positive, ce qui le rend plus facile à ressentir physiquement (dans une situation sans hypnose).

Les bons sentiments peuvent être ancrés en les amplifiant dans l'hypnose et en demandant à un client d'appuyer ensemble sur le pouce et le doigt et en prenant de grandes respirations, peut-être aussi en évoquant un mot ou une phrase clé, de sorte que chaque fois qu'ils ont besoin de ressentir de cette façon, ils ont juste besoin d'utiliser leur ancre / déclencheur.

Les clients peuvent être invités à former un cercle autour d'eux et à dessiner des symboles à l'intérieur pour représenter toute pensée ou tout sentiment positif à leur sujet. Alternativement, ils peuvent écrire des choses qu'ils n'aiment pas sur eux sur un tableau noir et les effacer tous et les vider de leur vie, en les remplaçant par des qualités positives.

Utilisez votre imagination lorsque vous travaillez avec des clients - travaillez avec des visualisations sur des choses qui les intéressent. Par exemple, une personne intéressée par les ordinateurs peut se voir entrer dans le programme de démarrage sous Windows et sélectionner Ajouter ou supprimer des programmes; ils peuvent supprimer les indésirables et en ajouter de nouveaux.

De la même manière, ils pourraient se visualiser sur une plage de galets - en sélectionnant des cailloux qui symbolisent une vieille pensée négative ou un sentiment ou une expérience du passé et en l'identifiant, en les jetant dans la mer et en regardant les vagues l'emporter. Cela pourrait également être accompli avec des feuilles tombant dans un jardin, les balayant toutes en tas et ayant un feu de joie - ou des funérailles pour ces vieux sentiments négatifs.

Il est possible de générer un modèle de comportement plus souhaité en demandant au client de penser à quelqu'un dont il aimerait adopter les qualités; ceci est également connu sous le nom de modélisation - ils peuvent voir l'autre personne se comporter et agir comme ils le souhaitent - puis entrer en contact avec cette personne et se sentir et agir exactement de la même manière, ou d'une manière plus adaptée à elle.

Si le problème de votre client découle d'une enfance abusive, il est peut-être temps pour lui de renoncer au passé. Le pardon est un grand guérisseur. Vous pouvez souligner que leur passé est passé et que le présent est maintenant et que la chose la plus importante est de se concentrer sur la jouissance du présent et sur la perspective de construire un avenir plus heureux.

L'essentiel est d'être créatif, d'utiliser les scripts uniquement comme cadre et de les modifier et de les adapter pour les faire vôtres; écoutez activement votre client - non seulement ce qu'il dit mais écoutez aussi les messages tacites - ils contiendront souvent beaucoup plus d'informations pertinentes pour votre plan de traitement.

Questionnaire de confiance en hypnothérapie

Nom:

Âge: État matrimonial:

Occupation:

Votre vie est-elle stressante? Non  Modérément  Très 

Si oui, de quelle manière est-ce stressant?

.....

Le nom du partenaire:

Âge:Enfants:

Noms des enfants:

Quel est votre principal résultat pour la session?

.....

.....

Pourquoi n'avez-vous pas pu y parvenir jusqu'à présent?

.....

.....

Que doit-il se passer pour que vous vous sentiez confiant et que vous soyez assez bon?

.....

.....

Y a-t-il eu un moment dans le passé où vous étiez confiant, si oui quand?

.....

.....

Quelles choses positives avez-vous réalisées jusqu'à présent dans votre vie?

.....

.....

Quelles sont vos meilleures qualités?

.....

.....

Comment les autres te voient?

.....

.....

Décrivez-vous en 3 mots?

.....

Quels sont vos 3 objectifs principaux?

.....

.....

.....

Ce qui est important pour toi dans la vie

.....

.....

À qui êtes-vous important et pourquoi?

.....

.....

Souffrez-vous de dépression?

☐

Oui

☐

non

Prenez-vous des médicaments ?

☐

Oui

☐

non

Que pourriez-vous faire en tant que personne plus confiante que vous ne pouviez pas le faire auparavant?

.....

.....

Souhaitez-vous être une inspiration pour les autres?

Oui

☐

non

☐

Qu'est-ce qui vous arrête alors?

.....

.....

Êtes-vous à 100% déterminé à apporter des changements aujourd'hui et à sortir de votre zone de confort?

Oui ☐ non ☐

Signé le Date:

Ancrer la confiance

Commencez par une induction et un approfondissement.

Remarque: Vérifiez si le sujet est droitier ou gaucher. Si gaucher, veuillez inverser la mention de la neutralité dans ce script.

Alors que vous dérivez.... si confortable maintenant.... se concentrant juste sur le son de ma voix.... vous pouvez vraiment commencer à ressentir ce sentiment de savoir que vous pouvez vraiment commencer à prendre le contrôle.... en utilisant votre propre capacité à vous détendre.... laisser aller.... entrer maintenant dans votre propre subconscient où rien ne vous concerne alors que vous vous éloignez du monde qui vous entoure.... Se sentir totalement détendu, calme et sécurisé.

Alors que vous continuez à vous détendre... tout est tranquille et en paix.... reconnaissant maintenant les signes de cette transe hypnotique profonde.... Les bras sont lourds et totalement détendus.... jambes détendues.... votre corps entier semble flotter maintenant dans le temps et l'espace.... flottant paisiblement pendant que vous dérivez et laissez tout derrière vous.... sans souci dans le monde.

Tant de gens viennent ici pour me demander de les aider à être plus confiants et à faire des changements positifs dans leur vie.... et je leur dis.... que ces changements doivent être faits.... et que tout ce qui est nécessaire ici est une reconnaissance des capacités et des capacités qui sont déjà les vôtres.... de reconnaître que vous avez vraiment la confiance et la détermination de faire tout ce que vous voulez dans la vie.

C'est comme partir en voyage.... sachant que vous vous êtes bien préparé.... tout est emballé.... les passeports et les billets sont en lieu sûr.... toutes les dispositions ont été prises.... sachant que **vous pouvez** et que **vous** terminerez votre voyage facilement et sans effort.... vous avez toutes les capacités, capacités et confiance pour faire ce que vous voulez.... pour que de nouvelles et bonnes choses se produisent.... aider les autres.... vous vous dites maintenant.... "**Je peux**" "**Je le ferai**" et vous vous sentez à l'aise.... confortable en vous.

Et alors que vous vous détendez encore plus profondément maintenant, vous prenez conscience de vos propres ressources positives et vous permettez à votre subconscient de vous fournir un souvenir d'un moment où vous vous sentiez vraiment bien dans votre peau - peut-être avez-vous accompli quelque chose dont vous étiez fier ou peut-être qu'on vous félicitait pour vos efforts - le contenu de la mémoire n'est pas important - ce qui est important maintenant, c'est le sentiment que cette mémoire génère en vous.

Et quand vous avez récupéré cette mémoire particulière, je veux que vous développiez dessus - voyez la situation dans laquelle vous vous trouvez, qui est avec vous - ce que vous faites et où vous êtes - puis remplissez les détails - la période de l'année, printemps, été, automne ou hiver - l'heure de la journée, du matin, de l'après-midi ou du soir - ce que vous portez, ce que vous ressentez et ce que vous voyez et ce que vous touchez - le cas échéant - entendez ce qui est dit - si quelque chose est dit - ou tout autre d'autres sons - ou odeurs - et maintenant concentrez-vous sur les sentiments, et je veux que vous vous souveniez vraiment de ce qu'ils ressentaient à l'intérieur - ces bons sentiments positifs, ces sentiments forts - des sentiments confiants et sûrs d'eux - et vous pouvez permettre à ces bons sentiments de grandir plus fort et plus positif pendant que vous prenez un très long, inspirez profondément par le nez et appuyez ensemble sur le pouce et le majeur de la main droite, tandis que votre subconscient mémorise ces sentiments merveilleux, confiants et positifs.

Parce qu'à l'avenir, chaque fois que vous respirerez profondément et profondément par le nez et que vous presserez ensemble le pouce et le majeur de la main droite, comme vous le faites en ce moment, vous allez ressentir ces sentiments bons, forts et confiants. - et vous pouvez ressentir ces bons sentiments à tout moment, n'importe où, dans n'importe quelle situation. Parce que ces bons sentiments forts et confiants font de plus en plus partie de vous et que vous devenez cette personne plus forte et plus confiante. Et rappelez-vous, chaque fois que vous voulez vous sentir encore plus en confiance, tout ce que vous avez à faire est de respirer cette respiration très longue et profonde par le nez et de presser ensemble le pouce et le majeur de la main droite, et vous vous sentirez bien, des sentiments forts et confiants remplissant votre être. Vous pouvez vous sentir merveilleusement bien. Plus calme, plus détendu et beaucoup plus confiant que jamais.

Maintenant, visualisez-vous dans une situation où vous vous seriez auparavant senti inquiet ou nerveux d'une manière ou d'une autre. Rappelez-vous un événement particulier si vous le souhaitez, dans lequel vous auriez souhaité que vous ayez traité différemment. Et j'aimerais que vous reveniez dans cette situation, revivez-la maintenant, ici dans la sécurité de l'hypnose, mais cette fois, vous emportez avec vous les outils dont vous avez besoin pour vous sentir mieux à l'intérieur - et vous avez ces outils à droite ici à portée de main et ici dans l'air que vous respirez. Prenez donc cette respiration longue, lente et profonde maintenant - par le nez, et appuyez à nouveau ensemble le pouce et le majeur de cette main droite - et vous ressentirez à nouveau ces sentiments positifs forts et confiants qui reviendront dans votre conscience - remplir votre être tout entier avec la force de gérer avec succès cette situation.

Et voyez-vous ou sentez-vous ou ressentez-vous maintenant, en interagissant efficacement d'une manière très confiante, d'une manière très sûre de vous, d'une manière très affirmée. Et pendant que vous vous observez de cette façon, ressentez la fierté que vous avez pour vous-même - le sentiment d'assurance calme - le calme intérieur calme. Et chaque jour, vous vous sentez plus positif envers vous-même parce que vous savez maintenant que vous réalisez vraiment votre plein potentiel. Vous croyez en vous-même et parce que vous croyez en vous-même, les autres croient en vous aussi.

Vous commencez à reconnaître toutes les bonnes choses que vous avez faites dans votre vie et vous vous sentez maintenant bien dans votre peau. Tu es ton meilleur ami. Vous avez une attitude détendue envers vous-même et les autres, ce qui vous donne plus confiance en ceux que vous rencontrez. Vous êtes gentil avec les autres et vous êtes gentil avec vous-même.

Vous donnez aux gens le bénéfice du doute et établissez des relations positives avec ceux qui vous entourent, car vous vous sentez à l'aise avec les gens et vous êtes confiant dans toutes les situations. Vous abordez toujours les situations avec cette courte phrase: "JE PEUX LE FAIRE" - vous vous dites qu'il n'y a rien qui soit physiquement possible que vous ne puissiez pas faire - vous pouvez faire TOUT ce que vous avez décidé - parce que vous croyez en vous - vous croyez en vous et les autres croient en vous. Vous marchez avec un air gracieux de confiance intérieure et d'assurance - parce que vous êtes votre propre meilleur ami. Vous avez toute la confiance dont vous avez besoin pour faire face efficacement à toute situation qui pourrait survenir.

Et rappelez-vous juste que, chaque fois que vous voulez vous sentir plus confiant et à l'aise, ou simplement attirer votre attention sur ces sentiments merveilleusement forts, confiants et positifs, tout ce que vous avez à faire est de prendre cette respiration longue, lente et profonde, vraiment respirer tout l'air dans vos poumons, et lorsque vous expirez, n'oubliez pas de serrer ensemble le pouce et le majeur de cette main droite. Parce que c'est la main dont vous dépendez (si le sujet est droitier), c'est votre main de confiance, et ces sentiments merveilleux, forts et positifs reviennent directement dans votre conscience.

Vous pouvez utiliser cette technique chaque fois qu'une situation survient lorsque vous souhaitez attirer en vous ces sentiments de confiance, et plus vous pratiquez cette technique souvent, plus elle devient forte et plus vous vous sentez confiant. Tu te sens merveilleusement bien.

Maintenant, dans un instant ou deux, je compterai jusqu'à cinq, et au nombre de cinq, vous serez très, très bien éveillé. Vous aurez de belles sensations qui traversent votre corps, des pensées calmes et paisibles qui traversent votre esprit. Et ces merveilleuses pensées et sentiments calmes et paisibles resteront avec vous. Ils resteront et resteront avec vous.

Alors préparez-vous maintenant car je compte jusqu'à cinq. Et revenez en arrière au compte de cinq.

1, 2, 3, 4, 5.

Cercle de confiance

Avant de commencer, découvrez l'endroit préféré de votre client et certains des meilleurs moments de sa vie.

Commencez par votre induction et approfondissez

Vous êtes maintenant debout dans une grande et belle pièce - là-bas il y a une porte et dans un instant je vais vous demander de vous diriger vers la porte et de l'ouvrir - et quand vous le ferez, vous vous retrouverez dans votre endroit préféré (nom du lieu) et vous serez très heureux d'être de retour ici.

Lorsque vous êtes prêt - dirigez-vous vers la porte - poussez la porte ouverte - poussez - et la porte s'ouvre facilement pour vous - maintenant traversez - fermez doucement la porte derrière vous - et regardez autour de vous - vous êtes de retour ici en (nom) et cela ressemble exactement à ce que vous avez fait lors de votre dernière visite ici - c'est une merveilleuse journée ensoleillée et il y a un ciel bleu clair et vous vous sentez tellement heureux d'être de retour ici.

(Décrivez quelques détails sur l'endroit préféré de vos clients - assurez-vous qu'ils sont pertinents - par exemple, si c'est une ville, vous pouvez décrire la magnifique architecture et l'atmosphère merveilleuse - si c'est une plage, décrivez la mer, le sable, les palmiers, etc.).

C'est votre endroit parfait - votre paradis - et je veux que vous sachiez que vous pouvez revenir ici à tout moment - à tout moment - avec le pouvoir de votre merveilleux subconscient. Tout ce que vous avez à faire est de vous détendre - et de prendre trois respirations profondes - retenez chacun pour le compte mental de trois - et pendant que vous respirez l'air de votre bouche - pensez simplement à votre esprit les mots «calme et détendu» et vous se sentir beaucoup plus calme et beaucoup plus détendu - et plus confiant aussi.

Maintenant - dans votre endroit parfait - je veux que vous créiez un cercle autour de vous - et vous êtes debout ou assis ici - au centre de votre cercle - c'est votre cercle votre cercle d'excellence - votre cercle de confiance - votre cercle parfait.

Et lorsque vous vous asseyez ou vous tenez au centre de votre cercle - je veux que vous pensiez à tous les meilleurs moments de votre vie - toutes les fois où vous vous sentiez si bien (nommez les exemples qu'il / elle a déjà donnés et décrivez-les ainsi que vous pouvez).

Il peut y avoir d'autres bons moments qui vous viennent à l'esprit - amenez-les ici avec vous dans votre cercle - peut-être un jour férié préféré ou des moments où vous avez été félicité ou veniez de faire quelque chose de bien et cela vous a donné un sentiment de fierté particulier.

Et comme vous vous souvenez de ces bons moments - je veux que vous ressentiez à nouveau les bons sentiments qui ont été associés à chacun de ces moments - sentiments de fierté, sentiments de confiance - sentiments merveilleux - sentiments positifs.

J'aimerais que vous créiez maintenant des symboles pour chacun de ces sentiments et événements - et que vous mettiez ces symboles dans votre cercle - peut-être que vous pouvez imaginer les écrire sur le sol ou dans le sable (le cas échéant) - ou peut-être qu'ils flottent autour vous - vous faire sentir vraiment heureux - comme si vous flottiez dans l'air vous-même - et je vais me taire pendant quelques instants pour vous permettre de créer ces symboles et de ressentir à nouveau ces bons sentiments - et de les mettre tous dans votre cercle d'excellence - votre cercle parfait - votre cercle de confiance.

Je vais me taire maintenant - et lorsque vous entendrez ma voix, vous ne serez ni surpris ni alarmé.

(Pause de deux minutes)

Maintenant - ramenez votre attention sur ma voix - parce que je veux que vous sachiez et compreniez que vous pouvez à nouveau ressentir ces bons sentiments - quand vous le souhaitez - quand vous en avez besoin - le tout avec la puissance de votre merveilleux subconscient.

Tout ce que vous avez à faire est de vous détendre - et de relâcher la tension - prenez ces trois respirations profondes - retenez chacune pour le compte mental de trois - et pendant que vous expirez - pensez à ces mots dans votre esprit - calmes et détendus - et pendant que vous pensez à ces mots dans votre esprit = vous trouvez que vous devenez beaucoup plus calme - et plus détendu - et beaucoup plus confiant aussi - et quand vous avez dit les mots «calme et relax» trois fois - j'aimerais que vous pensiez dans votre esprit - mon cercle - juste ces deux petits mots vous rempliront instantanément de sentiments de confiance et tous les merveilleux sentiments et pensées associés à votre cercle seront de retour dans votre conscience - encore plus puissants qu'ils sont en ce moment.

Les mots - mon cercle - sont votre réponse conditionnée post-hypnotique et lorsque vous vous détendez - dans votre propre temps - vous pouvez retourner dans votre cercle - et vous pouvez trouver de nouvelles choses à ajouter - il y aura d'autres souvenirs jaillissant à l'esprit - et de nouvelles expériences résultant de votre confiance retrouvée - et vous pouvez les ajouter à votre cercle de confiance - cela contribuera à le rendre encore plus fort et plus puissant pour vous.

Et ce que vous mettez dans votre cercle - vous pouvez le retirer - vous pouvez emmener ces sentiments de confiance partout où vous allez - chaque fois que vous en avez besoin. Imaginez-vous dans une situation qui vous rendait auparavant incertain - voyez-vous en train de faire ou de dire ou quoi que ce soit vous avec de merveilleux sentiments de confiance - de calme et de bonheur.

Maintenant, dans un instant, je vais compter de un à cinq et au nombre de cinq, vous serez bien éveillé - vous vous sentirez merveilleux - et ces bons sentiments resteront avec vous - ils resteront et resteront avec vous - devenant plus forts et plus fort de jour en jour.

Alors préparez-vous maintenant et je compterai jusqu'à cinq et reviendrai au compte de cinq.... 1, 2, 3, 4, 5....

Renforcement de la confiance

Alors que vous dérivez.... si confortable maintenant.... se concentrant juste sur le son de ma voix.... vous pouvez vraiment commencer à ressentir ce sentiment de savoir que vous pouvez vraiment commencer à prendre le contrôle.... en utilisant votre propre capacité à vous détendre.... laisser aller.... entrer maintenant dans votre propre subconscient où rien ne vous concerne alors que vous vous éloignez du monde qui vous entoure.... Se sentir totalement détendu, calme et sécurisé.

Alors que vous continuez à vous détendre.... tout est tranquille et en paix.... reconnaissant maintenant les signes de cette transe hypnotique profonde.... Les bras sont lourds et totalement détendus.... jambes détendues.... votre corps entier semble flotter maintenant dans le temps et l'espace.... flottant paisiblement pendant que vous dérivez et laissez tout derrière vous.... sans souci dans le monde.

Tant de gens viennent ici pour me demander de les aider à être plus confiants et à faire des changements positifs dans leur vie.... et je leur dis.... que ces changements doivent être faits.... et que tout ce qui est nécessaire ici est une reconnaissance des capacités et des capacités qui sont déjà les vôtres.... de reconnaître que vous avez vraiment la confiance et la détermination de faire tout ce que vous voulez dans la vie.

C'est comme partir en voyage.... sachant que vous vous êtes bien préparé.... tout est emballé.... les passeports et les billets sont en lieu sûr.... toutes les dispositions ont été prises.... sachant que **vous pouvez** et que **vous** terminerez votre voyage facilement et sans effort.... vous avez toutes les capacités, capacités et confiance pour faire ce que vous voulez.... pour que de nouvelles et bonnes choses se produisent.... pour gérer une entreprise prospère en aidant les autres.... vous vous dites maintenant.... "**Je peux**" "**Je le ferai**" et vous vous sentez à l'aise.... confortable en vous.

Ce qui s'est passé dans le passé est arrivé.... de ces événements, vous avez tellement appris.... des expériences qui vous ont aidé à devenir la personne forte et déterminée que vous êtes aujourd'hui.... vous avez tellement surmonté et atteint la grandeur que beaucoup d'autres ne pourraient jamais rêver de faire.... afin que vous puissiez maintenant vous détendre.... et vous pouvez abandonner tous les sentiments et émotions négatifs.... tourner les choses maintenant et voir le positif en tout. Les gens du passé n'ont plus aucune influence sur votre vie et votre avenir.... vous seul pouvez déterminer votre destin.... vous êtes déjà une telle inspiration pour les autres, même si vous ne vous en rendez peut-être même pas compte, et il est maintenant temps de lâcher complètement le passé.... sachant que cela vous a servi jusqu'à un certain point.... mais vous êtes maintenant prêt à passer à un tout nouveau chapitre de votre vie.... Pour réaliser de grandes choses.... désormais pour vous le verre est toujours à moitié plein.... comme vous refusez d'accepter que quiconque penserait mal de vous.... les pensées et les émotions négatives n'ont plus aucune place dans votre vie maintenant.... ils vous retiennent.... ils vous empêchent d'être la personne que vous souhaitez être.... et que vous pouvez vraiment l'être.

Chaque jour, vous en avez appris davantage par l'expérience.... le meilleur et le plus efficace moyen d'apprentissage qui puisse être.... vous êtes le produit de toutes vos expériences.... et toutes ces expériences qui se sont produites à l'époque ne vous ont aidé qu'à devenir la femme forte et déterminée que vous devenez aujourd'hui. Répétez les mots dans votre esprit «je peux», je vais.... ces mots s'intègrent dans votre subconscient avec un effet immédiat et durable.... Répétez les mots trois fois en vous-même.... Je peux.... Je vais.... Je suis l'égal de chaque personne.... et chaque jour dans tous les sens.... Je vais de mieux en mieux.

Alors que vous regardez maintenant en arrière.... sur les mauvais souvenirs du passé de personnes ou d'événements.... qui vous retiennent ou.... vous a fait perdre confiance en vous.... vous commencez maintenant à voir les choses différemment.... vous êtes maintenant fier de vous et reconnaissez que vous pouvez être sélectif avec tous les souvenirs que vous souhaitez garder.... mettre de la valeur sur.... et si aucun souvenir ne vous a servi de positivité.... vous avez maintenant choisi de rejeter ces souvenirs.... de simplement les laisser partir.... imaginez remplir un grand sac poubelle noir avec toutes ces vieilles images négatives et souvenirs.... des mots blessants.... événements.... tout ce qui vous a retenu.... videz-les tous dans ce sac poubelle maintenant jusqu'à ce qu'ils soient tous hors de votre tête.... vous n'en avez plus besoin.... et lorsque vous avez terminé, attachez le sac avec un gros morceau de ficelle.... alors je veux que vous apportiez ce sac à une grande falaise.... chaque fois que vous êtes prêt, ramassez ce sac et voyez-vous aller vers une grande falaise et avec une poussée tout-puissant, jetez ce sac et toute cette vieille négativité sur cette falaise et dites au revoir à jamais à tout ou à toute personne qui vous retient. Ressentez un immense soulagement.... comme un poids a été enlevé de vos épaules et une nouvelle vie a commencé. C'est le début d'un bel avenir brillant et réussi pour vous.

Et comme ma voix dérive avec vous.... Vous regardez maintenant vers l'avenir d'une manière qui vous dit que tout ira bien.... que vous réussirez.... que vous êtes spécial.... attrayant.... intelligent et capable et de cette façon vous vous programmez pour réussir et vous réussirez. Vous regardez maintenant vers l'avenir et ne voyez que de bonnes choses et de bonnes personnes vous arriver à mesure que vous avancez pour saisir les opportunités.... clairement.... intensément.... conscient que tous vos objectifs valables sont réalisables.

A partir de maintenant, si jamais vous ressentez le moindre doute sur vous-même, vous prendrez 3 respirations profondes et vous répéterez «Je peux».... "Je vais" 3 fois.... se souvenir de toutes les choses positives que vous avez faites dans votre vie jusqu'à présent.... et tous les obstacles que vous avez réussi à surmonter.... faisant de vous la femme forte positive que vous êtes aujourd'hui.... admiré par beaucoup.... une inspiration pour les autres.... et un bel être humain attentionné.

Vous avez en vous toute la confiance dont vous avez besoin.... toutes les capacités et capacités d'être cette personne que vous voulez être.... Spécial et passionnant.... vous et vous seuls avez à cœur vos meilleurs intérêts.... Vous impressionnez et étonnez tous avec votre clarté de pensée et votre expression de nouvelles idées et votre contribution à chaque situation.... une fois le spectateur.... maintenant au premier plan.... vous établissant comme cette personne positive intéressante que vous êtes.... Vous pouvez maintenant être conscient que vous êtes l'égal de tous.... détendu et confortable dans toutes les situations.... vous réalisez maintenant avec plus de clarté chaque jour.... que vous pouvez désapprendre ce sentiment de peur et de manque de confiance.... Vous respirez maintenant profondément.... Détendez-vous de la tête aux pieds.... et prenez l'image dans votre esprit de vous.... heureux et sûr.... confiant et sûr de lui.... comme vous vous dites.... Je peux.... Je vais....

Vous désapprenez la peur en étant positif et en réalisant que la seule chose qui peut vous blesser.... est la peur elle-même.... Vous n'acceptez plus la peur ou la négativité.... Vous bannissez dans leur intégralité toutes les pensées et symptômes inappropriés indésirables.... permettant seulement aux bonnes pensées et aux sentiments positifs de grandir et de faire partie de votre personnalité spéciale.... Vous faites cela facilement parce que vous contrôlez.... Cela deviendra de plus en plus facile pour vous de le faire lorsque vous prendrez le contrôle.... et vous prendrez le contrôle.... n'est-ce pas....

(En attente de réponse)

Alors que vous approfondissez maintenant.... en contrôle.... juste écouter le son de ma voix.... votre subconscient vous montre vous-même à la fois.... autrefois.... quand vous vous sentiez vraiment confiant.... un moment où vous vous sentiez vraiment bien.... quand tu étais le centre d'attention.... aimé et admiré.... être félicité par ceux qui vous entourent alors que vous recevez un prix pour réalisation.... ou réalisé une ambition de longue date. Peu importe où c'était ou quand c'était.... tant que vous vous sentiez vraiment bien dans votre peau et dans votre réussite.... Pensez à votre meilleure heure.... et avoir cette image dans votre esprit comme vous étiez à ce moment-là à cet endroit.... Vous vous voyez en ce moment comme le centre d'attention.... avec tous les autres vous applaudir.... vous félicitant.... Maintenez maintenant ce sentiment.... permettre à ce sentiment d'être quelque chose qui se développe.... Maintenant, voyez ce sentiment spécial comme une lumière blanche pulsante.... chaud et confortable.... puissant.... et laissez ce blanc se dilater et grandir de façon à ce qu'il vous englobe.... de sorte que vous êtes complètement confiné avec un cocon brillant de lumière blanche pulsante.... ressentez cette sensation de chaleur et de confort.... des pensées confiantes et admiratives sur vous et vos qualités et capacités spéciales.... Sentez-le grandir.... Expansion.... remplir votre être même de sa puissance et de son influence positive.... Et maintenant.... laissez cette lumière blanche être absorbée par votre corps.... comme vous absorbez complètement et en permanence pour votre plus grand bénéfice toutes ces qualités bonnes et capables qui assurent qu'à partir de ce moment... vous êtes la personne confiante et sûre de vous que vous voulez être.... que tu es.... maintenant. et laissez ce blanc se dilater et grandir de façon à ce qu'il vous englobe.... de sorte que vous êtes complètement confiné avec un cocon brillant de lumière blanche pulsante.... ressentez cette sensation de chaleur et de confort.... des pensées confiantes et admiratives sur vous et vos qualités et capacités spéciales.... Sentez-le grandir.... Expansion.... remplir votre être même de sa puissance et de son influence positive.... Et maintenant.... laissez cette lumière blanche être absorbée par votre corps.... comme vous absorbez complètement et en permanence pour votre plus grand bénéfice toutes ces qualités bonnes et capables qui assurent qu'à partir de ce moment.... vous êtes la personne confiante et sûre de vous que vous voulez être.... que tu es.... maintenant. et laissez ce blanc se dilater et grandir de façon à ce qu'il vous englobe.... de sorte que vous êtes complètement confiné avec un cocon brillant de lumière blanche pulsante.... ressentez cette sensation de chaleur et de confort.... des pensées confiantes et admiratives sur vous et vos qualités et capacités spéciales.... Sentez-le grandir.... Expansion.... remplir votre être même de sa puissance et de son influence positive.... Et maintenant.... laissez cette lumière blanche être absorbée par votre corps.... comme vous absorbez complètement et en permanence pour votre plus grand bénéfice toutes ces qualités bonnes et capables qui assurent qu'à partir de ce moment.... vous êtes la personne confiante et sûre de vous que vous voulez être.... que tu es.... maintenant. des pensées confiantes et admiratives sur vous et vos qualités et capacités spéciales.... Sentez-le grandir.... Expansion.... remplir votre être même de sa puissance et de son influence positive.... Et maintenant.... laissez cette lumière blanche être absorbée par votre corps.... comme vous absorbez complètement et en permanence pour votre plus grand bénéfice toutes ces qualités bonnes et capables qui assurent qu'à partir de ce moment... vous êtes la personne confiante et sûre de vous que vous voulez être.... que tu es.... maintenant. comme vous absorbez complètement et en permanence pour votre plus grand bénéfice toutes ces qualités bonnes et capables qui assurent qu'à partir de ce moment... vous êtes la personne confiante et sûre de vous

que vous voulez être.... que tu es.... maintenant. comme vous absorbez complètement et en permanence pour votre plus grand bénéfice toutes ces qualités bonnes et capables qui assurent qu'à partir de ce moment.... vous êtes la personne confiante et sûre de vous que vous voulez être.... que tu es.... maintenant.

Chacun et tout ce que vous faites.... vous faites mieux que jamais auparavant.... Vous abordez chaque nouvelle tâche et situation en toute simplicité et en sachant que vous êtes.... détendu et dans un état d'esprit parfait.... calme.... détendu et confiant.... Chaque jour, votre confiance grandit.... ce qui signifie que demain votre confiance grandit et le lendemain elle devient plus forte qu'auparavant.... et alors que vous vous entraînez à être de plus en plus confiant.... afin que votre confiance grandisse et devienne de plus en plus.... vos sentiments d'estime de soi deviennent forts et puissants.... Chaque jour.... à chaque nouvelle situation.... chaque fois que vous en avez besoin.... vous prenez le contrôle.... calmez votre esprit.... ne tenez pas compte des problèmes et vous êtes calme.... détendu.... en équilibre.... compétent.... et confiant.... vous êtes votre propre personne.... n'est-ce pas?

(attendez la réponse, puis ramenez le client de l'état de transe)

Maintenant, je vais vous compter de 10 à 1.

Script d'hypnothérapie pour la confiance - Le jardin de votre vie

Je veux que vous imaginiez que vous vous tenez dans un beau jardin.... un jardin qui symbolise votre vie - le jardin de votre vie. Et vous vous tenez là, dans le jardin de votre vie, regardant autour des arbres et des fleurs et de l'herbe, dans le jardin de votre vie. Hochez simplement la tête pour m'indiquer quand vous êtes ici, dans ce jardin. Bien.

Sentez la chaleur du soleil d'automne briller sur vous - la douce brise douce et le parfum de vos fleurs préférées. Remarquez tous les arbustes ou buissons ou autres plantes - peut-être une arche recouverte de lierre ou recouverte de jasmin. Peut-être pouvez-vous entendre les oiseaux là-haut dans les arbres, sifflant l'un à l'autre. Imaginez-le - expérimentez-le maintenant - remarquez la porte qui mène de votre jardin à la rue au-delà.

Vous pouvez être heureux ici dans le jardin de votre vie. Mais je veux d'abord que vous regardiez autour de vous et remarquiez ici et là, les feuilles séchées qui sont éparpillées sur le sol de votre jardin. Certaines de ces feuilles sont jaunes et d'autres sont rouges - à certains endroits, les feuilles recouvrent le sol presque comme un tapis épais, d'autres zones sont plus clairsemées. Maintenant, ces feuilles séchées et froissées symbolisent toutes les blessures et les frustrations de votre vie.

Ces feuilles froissées et séchées symbolisent toutes les conditions négatives de votre passé et de votre présent, elles représentent des sentiments inconfortables, des sentiments d'insuffisance, de ne pas être assez bons, des sentiments d'infériorité ou d'embarras - ces feuilles représentent toutes les réfutations, tous les refus, tous les ressentiments, toutes les déclarations négatives sur vous-même, qu'elles soient faites par vous-même, par vous-même ou par d'autres et dirigées contre vous. Toutes ces déclarations négatives qui vous ont été faites à n'importe quel moment de votre vie, sont toutes ici dans le jardin de votre vie.

Maintenant, regardez là-bas - et voyez un râteau, sa longue poignée en bois, le râteau est calé et je veux que vous preniez ce râteau et rassembliez toutes ces vieilles feuilles séchées et froissées en tas, prêt à leur mettre le feu.

Et vous pourriez donner des noms à certaines de ces vieilles feuilles séchées et froissées. Certains noms peuvent représenter des personnes ou des événements désagréables dans votre vie, certains peuvent représenter des désirs inconscients d'échec, il peut y avoir des dégoûts pour certaines personnes dans votre vie, une procrastination ou un conditionnement négatif passé, certains peuvent représenter la paresse ou l'apathie, le manque de communication ou toute rancune ou haine ou blessure que vous détenez pour quiconque ou que vous détenez pour vous.

Tous ces sentiments négatifs sont dispersés sur le sol, alors que vous les ratissez en un gros tas, prêt pour le feu. Et quoi que vous symbolisent ces feuilles, nous allons «les brûler de votre vie pour toujours».

Donc, quand le tas est prêt, je veux que vous mettiez le feu à ces feuilles, profitez simplement de la destruction de toutes ces négativités. Et comme vous le faites, profitez du sentiment de liberté, du sentiment d'être débarrassé de toutes ces influences négatives.

Et lorsque vous regardez les flammes bondir dans les airs, vous sentez toutes ces influences négatives du passé vous quitter - totalement et complètement brûlées de votre vie. C'est comme si toutes ces influences négatives du passé montaient en fumée et si vous regardez là-haut, vous verrez cette épaisse fumée noire monter de plus en plus haut, la queue de la fumée devenant plus mince jusqu'à ce qu'elle se disperse et laisse votre vie pour toujours.

Et soudain, vous êtes libre. Vous êtes libre de toutes les influences négatives passées, de toutes les croyances autodestructrices, de toutes ces choses qui vous ont retenu dans la vie - vous êtes maintenant libre de progresser, d'avancer, d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés. Vous êtes libre et c'est un sentiment merveilleux d'être libre. Vous vous sentez beaucoup plus confiant, beaucoup plus sûr de vous, beaucoup plus à l'aise avec vous-même.

Toutes les influences négatives passées ont quitté votre existence et c'est comme si vous pouviez vraiment recommencer à vivre - pour prendre un nouveau départ, un départ sain et positif, et continuer à vivre une vie épanouissante en faisant, pas seulement les choses que vous devez faire tous les jours, mais aussi la confiance nécessaire pour faire ce que vous voulez vraiment.

Et je veux que vous fassiez l'expérience maintenant, d'un beau flux de lumière violette, se déversant du ciel bleu comme un faisceau laser, à travers la couronne de votre tête. Et la lumière violette symbolise la pureté de la pensée, car maintenant vous ne ressentez que des pensées et des sentiments positifs, dans la mesure où cela est humainement possible. Sentez la lumière pénétrer dans le cerveau et couler dans la colonne vertébrale et sortir par chaque nerf, chaque cellule, chaque fibre, chaque conscience de votre être. Et la pureté de la pensée et des sentiments touche chaque nerf et cellule et conscience de votre être - vous remplissant d'une nouvelle énergie saine, d'une énergie forte et positive - et vous vous sentez rempli d'une acceptation aimante du merveilleux être humain que vous êtes.

Et en acceptant la merveilleuse personne que vous êtes, vous constatez que vous commencez à vous sentir différemment de vous-même. Vous vous sentez tellement plus calme, profondément à l'intérieur - tellement plus détendu - tellement plus confiant - et chaque cellule de votre corps est baignée d'amour et d'acceptation - dans une belle lumière violette - et vos sentiments changent au niveau cellulaire, même changeant la chimie de votre corps d'une manière positive.

Maintenant, l'automne et l'hiver sont passés et c'est maintenant une chaude journée ensoleillée de printemps. Du jardin de votre vie, vous avez balayé toutes ces pensées et croyances négatives que vous aviez autrefois à votre sujet. Maintenant, selon les lois de la nature, nous devons reconstituer ce que nous emportons, et je veux que vous vous voyiez maintenant avec une poignée de graines spéciales.

Il y a une zone de votre jardin où vous savez instinctivement que ces graines sont nécessaires à la croissance. Le sol est déjà riche et fertile et prêt à prendre ces graines. Donc, très soigneusement, je veux que vous plantiez tendrement ces graines dans votre jardin, avec soin et amour. Et saupoudrez sur les graines avec la terre fine et douce. Douchez légèrement la terre pour la rendre humide, puis laissez le reste à la nature.

Et au fil du temps, vos graines vont pousser et grandir et grandir. Même lorsqu'elles poussent sous la terre, vous ne verrez pas les pousses avant qu'elles ne commencent à jaillir du sol - mais vous saurez que ces petites graines ont germé et poussent - vous le saurez parce que vos sentiments vous le diront alors. Vous écoutez toujours attentivement maintenant vos sentiments, votre moi intérieur, ce moi merveilleux, calme, sage et confiant. Ressentir cette acceptation intérieure, s'aimer soi-même et qui vous êtes d'une manière calme et paisible.

Lorsque vous serez prêt, je vais vous demander de vous compter de un à cinq. À cinq ans, vous serez prêt à ouvrir les yeux et vous vous sentirez éveillé, mais même si vous vous réveillez pour prendre conscience du monde extérieur, vous savez au plus profond de vous que ces graines commencent déjà à pousser... FIN.

Le poids d'un fardeau

Un conférencier, en expliquant la gestion du stress à un public, a levé un verre d'eau et a demandé: «Quel est le poids de ce verre d'eau?

Les réponses annoncées variaient de 20g à 500g.

Le conférencier a répondu: "Le poids absolu n'a pas d'importance. Cela dépend de la durée pendant laquelle vous essayez de le tenir. Si je le tiens pendant une minute, ce n'est pas un problème.

Si je le tiens pendant une heure, j'aurai mal au bras droit. Si je le tiens un jour, tu devras appeler une ambulance. Dans chaque cas, c'est le même poids, mais plus je le tiens, plus il devient lourd. "

Il a poursuivi: "Et c'est comme ça avec la gestion du stress.

Si nous portons notre fardeau tout le temps, tôt ou tard, alors que le fardeau devient de plus en plus lourd, nous ne pourrions pas continuer. Comme avec le verre d'eau, vous devez le reposer un moment et vous reposer avant de le tenir à nouveau. Lorsque nous sommes reposés, nous pouvons continuer à porter le fardeau. "

"Avant de rentrer chez vous ce soir, allégez le fardeau du travail.

Ne le transportez pas à la maison. Vous pouvez revenir le chercher demain. Quels que soient les fardeaux que vous portez maintenant, laissez-les tomber un instant si vous le pouvez. "

Alors, pourquoi ne pas prendre un moment pour simplement vous détendre. Mettez de côté tout ce qui pourrait être un fardeau pour vous en ce moment. Ne le reprenez qu'après vous être reposé un moment. La vie est courte. Profitez-en!

Châteaux de sable

Alors que vous commencez à vraiment profiter de cette sensation merveilleuse et relaxante - je me demande si vous souhaitez découvrir un moyen de dissiper tout le stress et la tension que vous avez connus au cours des dernières semaines et des derniers mois?

Je veux que vous vous imaginiez sur une belle plage isolée - et c'est une chaude journée d'été - le soleil brille sur vous et vous fait vous sentir bien - cela vous aide à vous sentir encore plus détendu - et vous pouvez entendre le son de la les vagues et peut-être l'appel d'un oiseau de mer au loin.

Et lorsque vous visualisez cette scène - peut-être pouvez-vous trouver un souvenir particulier qui vous vient à l'esprit - de vos jours d'enfance d'un voyage ou de vacances au bord de la mer?

Avez-vous déjà construit des châteaux de sable quand vous étiez enfant? Si oui, vous vous souvenez peut-être de vous asseoir sur le sable doux et chaud avec un seau et une pelle, de remplir le seau de sable doré et de le tapoter lorsque le sable s'est empilé sur le dessus? Puis en le retournant et en frappant le dessous du seau avec votre bêche pour libérer le moule de sable.

Vous pouvez construire château après château - et lorsque vous avez terminé - grattez un fossé dans le sable autour des châteaux et remplissez-le d'eau de mer - apportée de la mer dans votre seau - et peut-être même un drapeau de fortune pour décorer votre château.

Eh bien, nous allons le faire maintenant - alors je veux que vous vous imaginiez avec un seau et une pelle sur cette belle plage - rendez cette image réelle, soyez conscient de l'odeur de l'air frais de la mer salée - de la chaleur du soleil sur votre peau - la sensation du doux sable doré sous vos pieds nus - le bruit des vagues qui élaboussent doucement - et peut-être même une douce brise sur votre peau et vos cheveux.

Remarquez la lumière du soleil qui scintille ici et là sur la mer - comme des millions de diamants scintillants séduisants - des palmiers avec des troncs simples et non ramifiés surmontés d'une touffe de feuilles en éventail ou en forme de plumes - et tout ce qui vous vient à l'esprit - à droite maintenant.

Et tous ces stress, soucis et soucis peuvent aller dans le seau avec le sable - il suffit de tout empiler - peut-être qu'il y a des problèmes au travail / à l'école / à la maison? Mettez ces problèmes dans le seau - vous n'en avez vraiment pas besoin ici.

Ou peut-être vous inquiétez-vous d'une relation particulière dans votre vie? Si c'est le cas - Mettez ces inquiétudes dans le seau - et sachez que quoi que ce soit - le sera. Et lorsqu'une porte se ferme, une autre s'ouvre invariablement.

Peut-être vous êtes-vous préoccupé de l'argent ou d'autres problèmes matériels? Dans cet endroit paisible que vous avez créé - les problèmes matérialistes ne sont tout simplement pas importants pour vous, alors empilez-les tous dans le seau.

Et lorsque le seau est plein - retournez-le et faites votre premier château de sable - ici en hypnose - frappant tous vos soucis et soucis et problèmes - avec le sable - pour faire votre premier monticule.

Lorsque le seau est vide, vous pouvez considérer tout autre problème que vous pourriez avoir dans votre vie. S'il y a des problèmes avec la famille, d'autres parents, des amis ou toute autre personne que vous connaissez - mettez ces problèmes dans le seau. Vous n'avez vraiment plus besoin d'être stressé.

Je vais me taire pendant quelques instants et je veux que vous passiez par toutes les influences négatives dans votre vie et que vous les fassiez tous - chacun d'eux - dans le seau - et quand le seau est plein - faites un autre monticule pour devenir une partie de votre château de sable.

(Pause)

Et quand vous avez terminé - je veux que vous imaginiez vous lever et regarder vraiment bien ce que vous avez créé. Tous ces problèmes semblent si insignifiants par rapport à la vaste plage et à la mer et au ciel. Vous n'avez vraiment plus besoin de vous sentir stressé - en aucune façon.

Maintenant - imaginez-vous comme un oiseau - volant dans le ciel - regardant les châteaux de sable que vous avez construits et notant à quel point ils sont plus petits.

En regardant cette vue à vol d'oiseau - une énorme vague déferle soudainement sur le sable - et votre château de sable est parti - enlevez tous vos soucis et vos soucis - et la mer redevient calme. Écoutez le son de ces vagues maintenant douces - élaboussant facilement et paresseusement -

d'avant en arrière - d'avant en arrière - si apaisant - si apaisant - si relaxant - et vous prenez en vous-même cette sensation apaisante - apaisante - relaxante.

Une chose étonnante vous arrive: vous constatez que tous les problèmes qui vous préoccupaient autrefois ne sont plus là. Ils semblent plus petits - moins importants - moins gênants - et soudain, vous commencez à voir cela en proportion - comme ils le sont vraiment.

Ressentez ce sentiment de calme maintenant - profitez-en - mémorisez-le - et dans un moment ou deux lorsque je vous compterai hors de l'hypnose - vous pourrez ramener avec vous ces merveilleux sentiments et les garder avec vous - vous en souvenir chaque fois que vous en aurez besoin - quand vous voulez.

(Pause)

Je vais compter de un à cinq et au nombre de cinq, vous serez pleinement éveillé et rafraîchi - vous aurez de merveilleuses sensations qui traverseront votre corps - des pensées calmes et paisibles coulant dans votre esprit - et ces charmantes calme et paisible les pensées et les sentiments vont rester et rester avec vous.

Donc - lorsque vous êtes prêt - un - deux - trois - revenant lentement - quatre - les paupières commencent à papillonner et cinq - les yeux ouverts - largement éveillés - rafraîchis et alertes - l'esprit et le corps reviennent à la normalité.

Script pour souffler le stress

Vous êtes maintenant profondément détendu et les suggestions que vous entendez auront un effet permanent et immédiat sur votre subconscient, vous entendrez chaque mot que je prononce - même si votre esprit s'égare parfois - car pour le moment - rien d'autre n'a d'importance - rien - sauf cette merveilleuse sensation de détente que vous ressentez.

En ce moment, c'est comme si vous n'aviez pas de soucis dans le monde - personne ne veut rien - personne n'a besoin de rien - il n'y a absolument rien à faire à part vous détendre et vous laisser aller - et juste profiter de ces merveilleux sentiments qui sont générés en vous - maintenant.

Et j'aimerais que vous compariez ce sentiment de relaxation complète aux sentiments inutiles, indésirables et inutiles que vous avez ressentis récemment - ces sentiments d'être stressé et anxieux.

Je suis sûr que vous savez déjà ce que vous préférez ressentir - mais dans vos expériences de la vie quotidienne, vous sembliez être enroulé et irrité à la moindre chose - rester calme dans une situation difficile ne vous semblait pas naturel .

Cela pourrait être dû au fait que les inquiétudes - à propos de choses peut-être banales - semblaient s'accumuler - et augmenter - plutôt comme placer un livre lourd sur un autre - jusqu'à ce que toute la pile de livres devienne si lourde que vous ne pouviez tout simplement pas les soulever - et même penser de soulever ces livres - ou de s'inquiéter de savoir lequel retirer en premier - n'a fait qu'empirer la situation.

J'aimerais que vous considériez chacun de ces livres comme une inquiétude - ou un problème qui a été dans votre vie. Chacun de ces livres a un titre - peut-être qu'il y en a un qui s'appelle «Soucis au travail (ou à l'école) - un autre appelé Collègues (ou amis) - peut-être qu'il y a un livre financier - je suis sûr que vous savez toutes les choses qui ont contribué à le stress que vous avez vécu - alors revoyez cela dans votre esprit pendant que je suis calme pendant quelques instants.

(Pause)

Faites-moi savoir en hochant la tête lorsque vous avez identifié tous les facteurs de stress dans votre vie.

(Attendez le signal)

C'est bien - maintenant je veux que vous laissiez ces livres sur une table et dans votre imagination - sortez dans un beau jardin.

Et c'est une belle journée chaude - le soleil brille et le ciel est une nuance parfaite de bleu - pas un nuage en vue. Vous pouvez avoir tout ce que vous aimez dans votre jardin - vos fleurs préférées, une cascade en cascade et une belle arche rustique recouverte de fleurs parfumées de bleu, de rose et de violet. Là-bas, il y a deux arbres très solides et si vous regardez attentivement, vous verrez le hamac qui est suspendu entre eux.

Quelques marches mènent au hamac pour que vous montiez à l'intérieur - vous rendant encore plus confortable - encore plus détendu et détaché - détaché et détendu.

Et toujours avec tant de douceur, vous vous balancez d'un côté à l'autre - d'un côté à l'autre - par un bébé dans un berceau à bascule - vous vous endormez doucement pour dormir - et c'est une sensation tellement confortable - et si parfaite d'être ici en ce moment que vous voulez garder cette sensation pour vous - pour toujours.

Et vous pouvez - vous pouvez vraiment vous sentir merveilleux - et si détendu et confortable.

Dans votre hamac, vous remarquez quelque chose que vous n'aviez jamais vu auparavant, c'est un récipient aux couleurs vives avec un couvercle à vis - juste assez petit pour tenir dans votre main car il est de forme cylindrique. Vous dévissez le couvercle et êtes ravi de constater qu'il s'agit d'un souffleur de bulles - le type avec lequel vous avez probablement joué quand vous étiez petit. Le récipient est plein de liquide de couleur arc-en-ciel et vous trempez le bâton avec le bit arrondi dans le liquide et soufflez votre première bulle. Alors que vous regardez la bulle danser dans la légère brise d'été - une pensée vous vient soudainement à penser que chaque bulle pourrait représenter l'un des problèmes qui vous avaient stressé.

Vous souvenez-vous des titres de ces livres? D'accord - alors un par un, vous plongez la baguette dans le récipient et pensez à un titre - peut-être des pressions au travail ou à l'école - soufflez la bulle maintenant - doucement au début alors que la bulle commence à se former - puis soufflez-la -

soufflez-la simplement - c'est vrai - dissipez vos inquiétudes au travail ou à l'école. Ils n'ont pas le droit de vous déranger pendant que vous êtes détendu et confortable.

Et dès que vous faites exploser cette bulle - tous les soucis concernant le travail ou l'école disparaissent - et vous réalisez que vous n'avez pas besoin d'être stressé - vous pouvez être calme - détendu - et confortable - c'est juste si merveilleusement calme et détendu et confortable.

Pensez à un autre titre maintenant - peut-être des soucis pour votre famille, vos amis ou vos collègues - et faites exploser votre bulle - doucement au début alors que la bulle commence à se former - puis faites-la disparaître de votre vie - faites-la sauter - elle n'a pas le droit de faire vous vous sentez stressé - vous réalisez maintenant qu'il existe de bien meilleures façons de penser et de ressentir - et le stress n'en fait pas partie - vous préférez de loin vous sentir calme, détendu et confortable.

Répétez ce processus avec tous les autres soucis qui vous ont stressé - soufflez chacun d'eux hors de votre vie - je serai silencieux pendant quelques instants - et quand vous êtes sûr qu'ils sont partis, hochez la tête comme un signalez-moi.

(Attendez le signal).

C'est bon. Maintenant, votre corps et votre esprit savent se détendre - et souffler ces pensées ou sentiments stressants de votre vie - et vous pouvez imaginer faire cela si chacun de ces anciens soucis - ou nouveaux - essaie de vous déranger à l'avenir - soufflez simplement les éloigner - vous n'en voulez pas - vous n'en avez pas besoin et vous ne les aurez certainement pas - alors vous les expirez de votre vie.

Et comme vous le faites - vous vous sentez immédiatement tellement plus calme, tellement plus détendu et tellement plus confortable aussi

Et à cause de votre nouvelle capacité de détente - vous vous retrouvez beaucoup plus confiant dans tous les domaines de votre vie. Et ces suggestions sont fermement ancrées dans votre subconscient et se renforcent de jour en jour. Ils se renforcent de jour en jour, se renforcent d'heure en heure, se renforcent de minute en minute.

Dans un instant, je vais compter les nombres de un à cinq et au nombre de cinq, vous serez éveillé, vous vous sentant déjà merveilleusement revigoré - et prêt à autoriser ces suggestions - à travailler pour vous. Un, deux, trois, revenant lentement - quatre paupières commencent à papillonner et cinq yeux ouverts - grand éveillé - l'esprit et le corps retournent à la normalité.

Soulagement du stress avec l'hypnose

Imaginez que vous êtes assis dans un endroit confortable, en regardant une bougie allumée devant vous sur une table.

Je veux que vous focalisiez vos yeux sur la flamme de la bougie, regardez-la simplement clignoter et danser, perdez-vous dans sa chaleur qui est bonne continuez à vous concentrer sur la flamme qui saute et danse.

Pendant que vous regardez la flamme, je veux que vous remarquiez votre respiration et comment votre abdomen monte alors que vous respirez la chaleur apaisante de la flamme de la bougie, prenez maintenant trois respirations longues et profondes pour moi, absorbant à chaque respiration

profonde et lente, la relaxant la sensation de chaleur de la flamme de la bougie pendant que vous le faites, et laissez simplement vos yeux se fermer maintenant.

Alors que vous vous asseyez ici en devenant plus détendu, concentrez-vous sur ma voix maintenant, et permettez-vous de devenir de plus en plus détendu; et permettez-vous de vous détendre plus profondément en sachant que vous êtes pleinement conscient de tous les sons dans la pièce, mais ces sons vous aident simplement à aller encore plus profondément parce que si vous avez besoin de vous réveiller complètement pendant tout cela, ou tout état hypnotique, tout ce dont vous avez besoin pour faire est de compter de un à cinq et vous serez pleinement éveillé complètement éveillé; pleinement alerte et capable de faire face à toute situation qui vous attend.

Alors maintenant que vous vous allongez ici, je veux que vous imaginiez que vous êtes allongé sur une plage ou dans un jardin, et c'est une belle journée chaude et claire avec un soleil brillant dans le ciel. Vous pouvez sentir cette chaleur apaisante dans les muscles sur le dessus de votre tête. La chaleur est tellement apaisante, elle détend tous les muscles du cuir chevelu, les sens se détendent et se détendent, c'est bien, maintenant laissez cette relaxation et cette chaleur couler dans les muscles de votre visage, autour des yeux, dans les joues et la mâchoire, c'est vrai, laissez simplement votre mâchoire se desserrer et laissez un espace se former entre vos dents supérieure et inférieure, et laissez votre langue tomber du toit de votre bouche, c'est bien, alors maintenant votre tête et votre visage sont merveilleusement détendus.

Je veux que vous permettiez à cette merveilleuse sensation de chaleur relaxante de descendre dans votre cou et vos épaules depuis le visage, c'est bien de sentir les muscles du cou et ces longs muscles des épaules se détendre et se détendre, c'est juste laisser les épaules s'affaïsser et se détendre de plus en plus, laissez maintenant cette merveilleuse sensation descendre dans vos bras en desserrant et en relaxant les deux bras, ces longs muscles biceps s'allongent et s'étendent et se sentent détendus et lourds. Maintenant, dans les doigts des deux mains, cette sensation de relaxation se propage. Vous pouvez ressentir des picotements ou de la légèreté dans une ou les deux mains lorsque vous vous détendez encore plus profondément et c'est bien si vous le faites.

Vous vous en sortez à merveille maintenant, et je veux que vous permettiez à la chaleur relaxante de couler dans votre poitrine en relaxant tous les muscles de la poitrine, les sentir se détendre maintenant et cette sensation, cette belle et chaleureuse sensation, coule dans votre abdomen, libérant toute la tension de votre estomac muscles, et vous pouvez maintenant remarquer la douceur de la chaise alors que vous permettez à votre colonne vertébrale d'être lâche comme un morceau de corde et que votre corps se détende davantage et s'enfonce dans la chaise.

Votre relaxation est plus profonde que jamais maintenant, et vous vous sentez merveilleusement bien en permettant à la sensation de chaleur de s'écouler dans vos jambes à travers votre région pelvienne, de permettre aux longs muscles de la cuisse de se détendre et de se dilater, maintenant la sensation coule à travers les genoux dans les mollets et les chevilles jusqu'aux pieds et aux orteils. Votre corps entier est totalement détendu et à l'aise et vous pouvez revenir à cet état à tout moment dans le futur et c'est merveilleux de le savoir.

Je veux que vous imaginiez que vous êtes au sommet d'un magnifique escalier, c'est un bel escalier bien éclairé avec dix marches menant vers le bas, dans un instant, nous allons descendre ces escaliers un par un et pendant que je vous compte à rebours à chaque étape, vous approfondirez l'hypnose. OK, nous allons faire le premier pas maintenant 10 de plus en plus profond, de plus en

plus détendu 9 c'est bien plus profond et plus profond maintenant 8 plus détendu plus profond 7, 6 plus profond plus détendu plus détendu et plus profond encore 5 plus profond à chaque étape maintenant 4 plus détendu 3 plus profond 2 totalement à l'aise et en paix 1 c'est excellent.

Devant vous se trouve une porte, je veux que vous la traversiez et comme vous le faites, il y a un bouclier devant la porte, c'est un champ de force invisible qui ne laissera pas passer les sentiments négatifs ou les mauvaises habitudes, ils seront laissés derrière et ne vous dérangera plus, c'est une bonne étape dans un bel endroit calme, c'est votre endroit tranquille où vous pouvez venir à tout moment, ce peut être une chambre ou une plage ou n'importe où vous vous sentez totalement à l'aise, totalement détendu.

Vous êtes maintenant profondément détendu et prêt à accepter les suggestions que je donne, je veux que vous vous souveniez maintenant d'un moment où vous étiez tendu et tendu mais je veux que vous le voyiez comme un spectateur, voyez le regard inquiet sur le visage de cette autre personne, une personne qui vous ressemble mais qui n'est pas vous, voyez l'inquiétude sur son front, la tension dans ses yeux, la façon dont il se cambre alors que la tension resserre les muscles de son estomac remarque comment il serre ses muscles faciaux avec la tension.

Vous pouvez voir et reconnaître et ressentir les tensions de cette personne parce que ce sont vos tensions, mais contrairement aux temps passés, vous pouvez maintenant reconnaître ces signes et vous pouvez les gérer. Comme vous voyez cette personne se tenait à côté de vous maintenant, sachez que les signes que vous voyez en lui sont en vous, voyez le regard sur son visage et sachez-le sur votre propre visage et comme nous apprenons aujourd'hui et après que si vos signes de tension commencent à apparaître, vous pouvez y faire face.

Tout ce que vous avez à faire est de faire un poing et pendant que vous faites le poing, ressentez la tension et la nervosité et tout le flux d'énergie négatif de votre front, de votre estomac et de toutes les parties de votre corps vers votre poing, et lorsque l'énergie circule vers votre poing, le poing se resserre, de plus en plus serré jusqu'à ce que toutes les pensées et l'énergie des sentiments négatifs soient dans votre main.

Maintenant, vous pouvez ouvrir votre poing et voir cette énergie négative s'échapper, elle souffle dans le vent comme des grains de sable insignifiants et ne pouvant plus vous déranger.

À tout moment à partir de maintenant, lorsque vous voyez les tensions s'accumuler, vous vous sentez merveilleux en sachant que vous pouvez fermer les yeux, prendre 5 respirations profondes, faire un poing avec l'une ou l'autre main et tirer toute la tension en un poing, reconnaître le poing de la tension et sa cause, puis relâchez le poing et la tension pour toujours, vous sentant de mieux en mieux au fur et à mesure que vous trouvez chaque jour moins de choses qui vous rendent tendu, et vous vous sentez plus heureux et plus détendu au fil des jours.

Maintenant, dans un instant, je vais compter de 1 à 10 et comme je compte avec chaque nombre, vous vous rapprocherez et vous rapprocherez de l'éveil normal, votre corps tout entier se sentira revigoré vivant et plein d'énergie pour prendre la journée. OK, nous allons 1 se sentir plus éveillé maintenant 2 plus alerte 3 plein d'énergie, 4 de plus en plus éveillé 5, de plus en plus proche de la pleine éveil 6 se sentir merveilleux 7 de plus en plus éveillé 8 votre corps entier est éveillé vif et se sentant merveilleux 9 juste au sommet maintenant, pleinement éveillé tout le corps totalement éveillé et vivant 10 yeux grands ouverts se sentant totalement merveilleux.

Technique de commutation calme

Cette technique peut être enseignée à un client pour l'aider à rester calme et détendu dans n'importe quelle situation. C'est toujours une bonne idée d'enseigner à vos clients des techniques qu'ils peuvent emporter et utiliser eux-mêmes, car cela favorise l'auto-responsabilisé et permet au client d'apprendre à gérer ses propres sentiments.

Dites au client de fermer les yeux / utiliser une induction.

- Dites... Rappelez-vous un moment où vous vous sentiez calme, vraiment, vraiment calme. Retournez-y pleinement maintenant ... voyez ce que vous avez vu, entendez ce que vous avez entendu et ressentez à quel point cela a été agréable ... le pouvoir, la force et la confiance en soi dont vous pourriez avoir besoin.
- Alors que vous continuez à parcourir cette mémoire rendez les couleurs plus riches ... les sons plus forts et plus clairs et les sentiments plus forts.
- Lorsque vous sentez que ces sentiments calmes et détendus augmentent, serrez le pouce et le majeur de la main droite ensemble.
- Maintenant, serrez vraiment le pouce et le majeur ensemble et revivez cette bonne sensation.
- Répétez les étapes une à cinq plusieurs fois avec différents souvenirs de détente calmes jusqu'à ce que le simple fait de serrer le pouce et le doigt ramène ces bons (Alternativement, disons).... vous remarquerez en touchant ensemble le doigt et le pouce que ces sentiments calmes et détendus reviennent maintenant.
- En tenant toujours le doigt et le pouce ensemble, pensez à un moment ou à une situation dans laquelle vous vous sentiez stressé. Imaginez maintenant que les choses se déroulent parfaitement, se déroulent exactement comme vous le souhaitez et ressentez à quel point cela fait du bien d'être plus calme et de contrôler la situation.
- En tenant toujours le doigt et le pouce ensemble, imaginez quelques situations difficiles se produire et remarquez que vous les manipulez toutes facilement et de cette façon, vous remarquerez à quel point c'est agréable d'être calme et en contrôle.
- Chaque fois que vous répétez cet exercice, il deviendra de plus en plus facile de ressentir des sensations de calme et de relaxation «à portée de main».